

Комплекс утренней гимнастики № 16 **для детей 6 – 7 лет**

1. Ходьба и бег по кругу в обе стороны вокруг веревки, положенной в виде круга.

Упражнения с веревкой

2. И. п. – основная стойка лицом в круг, веревка в обеих руках хватом сверху.

1 – поднимаясь на носки, веревку вверх;

2 – опустить веревку, вернуться в исходное положение.

3. И. п. – основная стойка лицом в круг, веревка в обеих руках хватом сверху.

1–2 – присесть, веревку вперед;

3–4 – исходное положение (6–8 раз).

4. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, лицом в круг, веревка внизу хватом сверху.

1 – веревку вверх;

2 – наклон вперед-вниз, коснуться пола;

3 – выпрямиться, веревку вверх;

4 – исходное положение (6–7 раз),

5. И. п. – стойка ноги на ширине ступни, веревка хватом сверху на уровне пояса.

1 – поднять согнутую правую (левую) ногу, коснуться веревкой колена;

2 – опустить ногу, вернуться в исходное положение (6–7 раз).

6. И. п. – лежа на животе, веревка в согнутых руках хватом сверху.

1 – прогнуться, веревку вынести вперед;

2 – исходное положение (6–7 раз).

7. И. п. – стоя боком к веревке, руки вдоль туловища. Прыжки через веревку справа и слева, продвигаясь вперед по кругу. Расстояние между детьми не менее трех шагов. Выполняется на счет 1–8, повторить 2–3 раза.

8. Игра «Совушка».